

**Список слов и выражений по теме «At the gym. Полезная лексика для тех, кто любит быть в форме» ([www.engblog.ru](http://www.engblog.ru))**

Слово/Фраза	Перевод
To warm up	Разогреваться
To tone muscles	Приводить мышцы в тонус
To work out	Заниматься спортом, тренироваться
To get in shape / to shape up	Приводить себя в форму
To do jogging	Бегать
To run on a treadmill	Бегать на беговой дорожке
To pump iron	«Тягать железо»
To do push-ups / press-ups	Отжиматься
To do pull-ups	Подтягиваться
To do sit-ups	Приседать
To do abs / sit-ups	Делать упражнения на пресс
To stretch the body	Растягивать мышцы тела
To take a breather	Отдыхать, взять передышку
To start training	Начинать упражнения
To develop strength	Развивать силу
To develop definition of muscles	Развивать очертание мышц
To lift weights	Поднимать тяжести (в видео – штангу)
To build up muscles with dumbbells	Качать мышцы с помощью гантелей
To burn calories on the treadmill	Сжигать калории на беговой дорожке
To lose (gain) some weight	Терять (набирать) вес
Rowing machine	Гребной тренажер
Treadmill (running machine)	Беговая дорожка
Exercise bike (bicycle)	Велотренажер
Step machine, step system	Степ-тренажер

Elliptical trainer	Эллиптический тренажёр
Fitness-station	Фитнес станция
Barbell	Штанга
Dumbbell	Гантели
Kettlebell	Гиря
Exercise mat	Коврик для занятий
Punching bag	Боксерский мешок
Cables	Канат
Bars	Брусья
Trampoline	Трамплин
Skipping rope (jump rope)	Скакалка
Exercise ball	Мяч для упражнений
Coach/trainer	Тренер
Newbie/rookie	Новичок
Pointers (tips)	Советы
Physique	Телосложение, физические данные
Triceps	Трицепс
Biceps	Бицепс
Reps	Повторения
Sets	Подходы
To hit (someone) below the belt	Нанести удар ниже пояса
To hit the bull's-eye	Попасть в цель, в яблочко
A level playing field	Равные условия, поле равных возможностей для всех
No holds barred	Нет запрещенных приемов
Out of one's league	Не в чьей-то лиге, что-то значительно уступает в качестве или по уровню
Odds are against someone / the odds are in someone's favour	Шансы против человека / удача на стороне человека

Sink or swim	«Либо пан, либо пропал»
Saved by the bell	Спасен в последнюю минуту
To punch above one's weight	Бороться в более высокой весовой категории
To throw in the towel	Сдаваться